Free Copy
MCI (P) 081/12/2021
毎月1日発行
Vol.412/December 2022
www.jplus.sg
シンガポールライフに「プラス」を生み出す
JPLUS
Japanese Lifestyle Magazine
日頃の感謝の気持ちを込めて
読者プレゼントキャンペーン！
詳しくは24・25ページへ
フェスティブシーズンを華やかに
季節限定メニューが続々登場！
Beauty & Health
ちょっとヒトコト
～読者からの情報広場～
写真連載
「あの日と私とシンガポール」
あなたとわたしとFestive Season
©Ayumi Nagami

在外選挙の制度と手続について

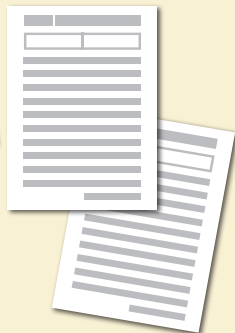
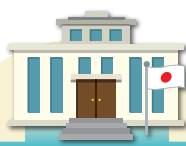
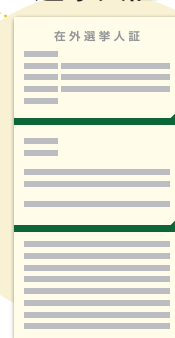
登録・投票は簡単です

在外選挙登録資格

❶満18歳以上で　❷日本国籍を持っていて
❸海外に3か月以上お住まいの方（出国時登録申請を除く）

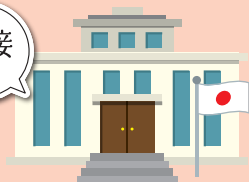
1. 必要書類を準備し申請書に記入、大使館、総領事館窓口で登録申請
2. 3か月後に大使館などから住所確認の連絡を受ける
3. 選挙人証の受取

用意する物

- 旅券
- 申請書
- 居住している事を証明できる書類（在留届を提出済の方は不要です。）

※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため受取までに数か月かかります　※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

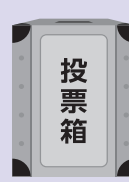
在外投票は次の3つの方法から選択できます

在外公館投票

直接派

直接日本大使館・総領事館（領事事務所）に出向いて投票する方法。

郵便等投票

投票用紙等を事前に請求して、記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法。

日本国内で投票

一時帰国した方や帰国直後で転入届を提出して3か月未満の方は、日本国内でも投票できます。

同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書※、代理の方の旅券を御用意ください。

※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

外務省
1. 平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
2. 平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。

詳しくは、**在シンガポール日本国大使館**

TEL：(+65)6235-8855
Mail: ryoji@sn.mofa.go.jp

または 外務省　在外選挙 まで。

JPLUS CONTENTS Vol.412

表紙
写真連載「あの日と私とシンガポール」
撮影：永見亜弓
撮影場所：オーチャード
タイトル：あなたとわたしと Festive Season

今年はいつもより景色がキラキラ見えるのは、ちょっと特別な感じ。
次に会うまでに少しでも綺麗になりたいとちょっとあがいてみる。
ひとりで見るこの景色も好きだったけど、ふたりで見れる幸せに心躍る。
プレゼントもいいけど、一緒に過ごせる時間が宝物だから。
むしろ大好きな人がいるってだけで、そしてその人が自分のことを大切に思うって
奇跡なのかもしれない。
あなたの隣で、パステルネオンのたくさんの光につつまれつつ
この Festive Season に感謝する。

12 FEATURE

街のキラメキに心躍る 12 月。フェスティブシーズンを彩る限定メニューが続々登場！クリスマスからニューイヤーまで、
美味しく楽しく過ごすためのとっておき情報を貴方に☆

Sinpopo Brand Restaurant

HENRI

Lawry's The Prime Rib Singapore

REGULAR

www.jplus.sg
最新のニュース、お得情報、グルメ、コンテンツ
盛りだくさんの J+PLUS ウェブサイトもチェック！

COMM はメディアだけでなく、大型イベント
催事や企業プロモーション・マーケティング
も手がけています。
Email: sales@comm.com.sg

J+PLUS（ジェイプラス）メールアドレスはこちら！ hellonet@comm.com.sg 皆さんからのお便りもお待ちしています！

Publisher：**Mikio Mori** **COMM PTE LTD** 38 Scotts Road, #03-09 The Scotts Tower, Singapore 228240
Managing Director：**Kazuyuki Tajima** Editor in Chief：**Yasuko Nakashima** Printer：**Times Printers Pte Ltd**

Creating Fans, Providing Fun!

フェスティブシーズンを華やかに

街のキラメキに心躍る12月。
フェスティブシーズンを彩る
限定メニューが続々登場！
クリスマスからニューイヤーまで、
美味しく楽しく過ごすための
とっておき情報を貴方に☆

好みの食材でカスタマイズ
西洋料理のおまかせレストラン

ミシュラン星付きレストランで経験を積んだシェフがもてなす西洋料理のおまかせレストラン。世界各国から選りすぐりの食材を取り寄せ、客のリクエストに合わせたシェフのシグネチャー料理を堪能できる。金曜日のみ営業のランチは、数カ月先まで予約が取れないほどの人気。客とのふれあいを大切にするシェフが自ら料理を運び、丁寧に説明してくれる、アットホームなレストランだ。

シェフと同じ目線で会話ができるよう、高さのある椅子を設置。自宅のようなくつろげる空間になっている

メニューはQRコードからご覧ください！

CHEF'S TABLE
BY CHEF STEPHAN

Chef's Table by Chef Stephan

Address: 61 Tras Street, (S)079000
営 火～土 18:00～24:00、
金 12:00～15:00
※ランチ：金曜のみ
休 日・月
6224-4188
www.chefstable.sg

知っていると自慢できるとっておきの店
キャビアを贅沢に使った創作メニューが人気

豪華で洗練されたモダンヨーロピアンな雰囲気の「Caviar」は、その名の通り、キャビアをメイン素材にリッチなオリジナルメニューを提供しているレストラン。特にディナーメニューには、キャビアがトッピングされたシェフ特選のアミューズブーシュやプティフールが楽めるアイテムも多数揃っている。ゲストの好みとメニューに合わせ、世界各地のプレミアムワイン、シャンパン、スピリッツを提案してくれる専属ソムリエがいるのも嬉しい限り。オーチャードのパレ・ルネッサンス内に位置し、アクセスも抜群なので、誕生日や記念日など特別な日の食事会はもちろん「いつもより華やかに大切なゲストをもてなしたい」「コーポレートランチやディナーで感動を与えたい」そんな時にも最適なとっておきの1軒だ。

J+PLUS 読者限定！PROMOTION
全てのメニューが 10%Off に！！
※予約画面にあるスペシャルリクエスト欄に必ず「JPLUS」と記入すること

キャビアスープ
「秋の逸品メニュー」の主役は、キャビアスープ。北海道産アワビのグリルを乗せ、ウルグアイ産ボランコキャビア、ブルゴーニュ産秋トリュフのスライスが飾られている。そこにチョウザメの肉とベーリーキャビアでとった贅沢なスープが掛けられた他店では味わえないゴージャスな逸品

ボタン海老
秋が旬の欧州＆日本の食材を、ヨーロッパの伝統と現代の技法に基づいたオリジナル創作料理で紹介する「秋の逸品メニュー」を展開中。味、スタイルともに贅沢な各種料理が味わえると大好評だ

おすすめ「秋の逸品メニュー」

Foie Gras terrine
フォアグラのテリーヌ

French Blue Lobster
フランス産ブルーロブスター

Tender and juicy Cabecero Iberico
柔らかくジューシーなカベセロ・イベリコ

ランチ 4コースメニュー …… S$88
ディナー 5コースメニュー …… S$248
※GST、サービス料別途

Caviar

390 Orchard Road, #B1-07
Palais Renaissance, (S)238871
営 ランチ 月・水～土 12:00～15:00
ディナー 月・水～土 18:00～22:30
休 火・日
9888-1217
reserve@cvr.sg
www.cvr.sg
SG.CVR
CVR.SG

Andaz Singapore で
クリスマス＆年末年始を最高に楽しく！美味しく！大満喫！

MRT Bugis 駅直結のラグジュアリーホテル、Andaz Singapore 内の 4 カ所のレストラン＆ BAR「Alley on 25」「665° F」「5 ON 25」「Mr. Stork」では、年末年始にかけて、ホリデーシーズンを満喫できる様々なプランを用意している。さらにホテルオリジナルの 2 種類のフェスティブ・ハンパーも来年 1 月 15 日まで販売しているので、大切な人へのギフトとして活用したい。

「Alley on 25」

Festive Afternoon Tea ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ S$55
11 月 14 日～ 1 月 15 日

Festive Lazy Breakfast ・・・・・・・・・・・・・・ 大人 S$78、子供 S$39
12 月 22 日まで開催（12 月 25 日、1 月 1 日・2 日を除く）

Christmas Eve Dinner Buffet & Christmas Day Lunch Buffet
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大人 S$148、子供 S$74
12 月 24 日、25 日

New Year's Eve Dinner Buffet ・・・・・・・・ 大人 S$168、子供 S$84
12 月 31 日

New Year's Day Hangover Lazy Breakfast
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大人 S$78、子供 S$39
1 月 1 日、2 日

Alley on 25 限定プロモーション：2022 年 12 月 15 日までに予約完了すると早期予約特典として 10% OFF に！
（Festive Afternoon Tea は除く、予約は電話 6408 － 1288 まで）

「5 ON 25」

New Year's Eve Dinner and New Year's Day Lunch & Dinner
・・・・・・・・・・ 5 コース・セットメニュー S$208（2 名よりオーダー可能）
12 月 31 日、1 月 1 日

リム・ホン・リー料理長が率いるラグジュアリーモダンな広東料理レストランで、親しい人と美味しく暖かい新年を迎えよう！

「665° F」

Christmas Eve Dinner and Christmas Day Lunch & Dinner
12 月 24 日、25 日
5 コース・テイスティングメニュー ・・・・・・・・・・・・・・ S$188
ワインペアリング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ S$130

New Year's Eve Dinner
12 月 31 日
5 コース・テイスティングメニュー ・・・・・・・・・・・・・・ S$208
ワインペアリング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ S$138

プレミアムステーキハウスで、サスティナブルなシーフード＆プライムカットメニューを 400 本以上のワインと魅惑的な街の景色と共にご堪能あれ！

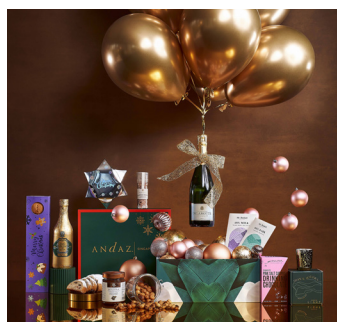
「Mr Stork」

Now That's What I Call Kool
12 月 31 日
スタンディング、Teepee Hut 席 ・・・・・・・・・・・・・・・ S$208
テーブル席 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ S$138

ルーフトップ・バーで満天の星空の下で音楽と共に新年を祝おう！

フェスティブ・ハンパー

来年 1 月 15 日まで、クリスマスの定番商品とペストリーシェフによる焼き菓子を詰め合わせた 2 種類のフェスティブ・ハンパーを販売中

「JOY Hamper」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ S$188
「LOVE Hamper」・・・・・・・・・・・・・・・・・ S$268
20 個以上のご注文で 15%OFF（2 日前までに要予約）

※価格は全て 1 名または 1 個あたり
※税・サービス料別途（ハンパー以外）

ANDAZ SINGAPORE

Andaz Singapore
5 Fraser Street,(S)189354
6408 – 1234
singapore@andaz.com
andazsingapore.com
@Andaz Singapore
@andazsingapore

スタイリッシュなアルゼンチン料理レストランで
じっくり炭火で焼き上げた熟成肉を味わう

クラブ・ストリートにある「Bochinche」は、アルゼンチンをはじめ、スペインや日本から最高級の肉を仕入れ、店内の乾燥熟成庫でしっかりと熟成させてから提供している、お洒落なアルゼンチン料理ステーキハウス。炭火で肉の塊を長時間かけてじっくり焼く伝統的な調理技法「アサード」のためのチャコールグリルが店内に設置されている。モダンなアルゼンチン料理各種をはじめ、アルゼンチンワイン、カクテルなど、ドリンクメニューも豊富なのが嬉しい。スペイン語で「騒動」を意味する店名の通り、にぎやかな雰囲気の中で食事を存分に楽しめる注目のレストランだ。

「Salvia Azul」をはじめ、美しく味わい深いカクテル各種は、料理とのペアリングもバッチリだ

リブアイ、テンダーロイン、サーロイン、ハンギングテンダー、焦がしパドロンペッパーの盛り合わせ「Our Heavenly Meat Board」（S$230）はボリューム満点でミートラバーも大満足のメニュー

「Espresso Martini Crème Brulee」（S$19）は、当地では珍しい、エスプレッソとマティーニフレーバーの大人のクレームブリュレ。トッピングのブラウンシュガーアイスクリームがクレームブリュレの苦味をカットし、バランスの良い味に仕上げている

J + Plus 限定特典

グラスワイン１杯を無料！（先着 1,000 名まで）

※注文の際に本記事を読んだことをスタッフに伝えること

※表示価格は全て税・サービス料別途

Bochinche

27 Club Street, (S)069413
6235-4990
営 月〜土 12:00 〜 15:00、
月〜木 18:00 〜 23:00、
金 18:00 〜 24:00、
土 17:30 〜 24:00
休 日
www.bochinche.com.sg
bochinchesg
Bochinche

受賞歴多数の Tippling Club がプロデュース
日本産食材で創る遊び心あふれる日本料理

「Noka by Tippling Club」は、小皿料理やおまかせコースが楽しめるモダン・ジャパニーズ・レストラン。革新的な料理とカクテルで知られ、アジアのベストバー＆ベストレストランなど数々の賞を受賞している Tippling Club の Ryan Clift シェフが監修を務めている。日本料理の常識を覆す遊び心あふれるガストロノミーをメニューに取り入れ、とことん素材にこだわった革新的なダイニング・エクスペリエンスを提供。日本の食材と産地に対するリスペクトが感じられる料理やカクテルの数々は、味もプレゼンテーションも溜息が出る程の素晴らしさ。日本産の季節の食材にフォーカスし、その風味を活かしながら細部までこだわった繊細、且つ芸術的な、おまかせコース（S$245/1 名）は、当地在住中に是非とも食しておきたいメニューだ。

おまかせコース担当は、神奈川県出身の Ryosuke Deguchi シェフ

おまかせコース内のメニュー。見た目も華やかな「ウニとノドグロ 」は、季節の食材と組み合わせることで、ノドグロの味わいとウニの風味をより引き立てている。「さくらポーク」は、日本の秋をイメージした爽やかな前菜。豚バラ肉の風味を活かす松の実＆りんごをアクセントに使い、トッピングの春菊で日本料理の上品さを醸し出している

J + Plus 限定特典

日本酒（グラス）1杯が無料に！（先着 1,000 名まで）

※注文の際に本記事を読んだことをスタッフに伝えること

※表示価格は全て税・サービス料別途

Noka by Tippling Club

109 North Bridge Road, #07-38 Funan (Lift Lobby A), (S)179097
6877-4878
営 火〜日 11:30 〜 14:30、
18:00 〜 22:00
休 月
www.noka.sg
@nokasingapore
nokasg

フランス風クリスマス５コースメニュー
ワインと共に味わう至福のひととき

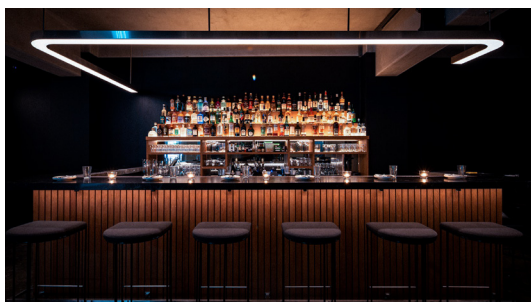
MRT Telok Ayer 駅前の開放的なレストランストリートに位置する、シンガポールのワインラバーたちに人気のフレンチ・ワインビストロ「HENRI」。グラスのフレンチワインが S$12 ～や平日のランチセットが S$29 ～と、一日中、気軽にフランス料理とワインが楽しめる当地では貴重なお店としても知られている。そして今、特に注目したいのは、12 月 19 日～ 26 日の 8 日間限定で登場するスペシャルなクリスマス 5 コースメニュー。シェアリング、ペストリー、デザートは全てフランスの伝統的なクリスマスからインスパイアされたメニューで、新しさの中に懐かしさも感じられる「HENRI」ならではの拘りが感じられる力作だ。ワインとのペアリングが楽しめるのも嬉しい限り！家族や友人、パートナーと過ごすクリスマスの大切なひとときに華を添える、ゴージャスで特別なクリスマスコースは予約必須。もちろん、今年 1 年頑張った自分自身へのご褒美にもオススメだ。

クリスマス@ HENRI
2022 年 12 月 19 日～ 26 日
ワインペアリング付き《S$128/1 名》
詳細・お問い合わせは info@henri.com.sg まで
※記事内すべて、税・サービス料別途

その他のメニューやワインリストはコチラからチェック！

www.henri.com.sg
8690-4927
info@henri.com.sg
@henri.com.sg
@henri.com.sg

HENRI
48 Pekin Street #01-00 (S) 048778
営《Bakery》08:00 ～ 17:30
《Wine Bistro》
朝食 : 8:00 ~ 11:00（月～金曜日のみ）
ランチ : 12:00~15:00（月～金曜日のみ）
ディナー : 18:00 ～ 22:00（月～土曜日のみ）
ブランチ : 8:00 ~12:00（土・日のみ）

MRT Clarke Quay 駅徒歩 2 分の好立地が嬉しい
モダンヨーロピアン＆グリル料理をカクテルと共に

サウスブリッジロードとカーペンターストリートの交差点に位置する「Lumo」。2020 年 3 月の開店以来、温かいおもてなしをキーワードに、人にも環境にもやさしい持続可能なバーレストランを目指している。インディーエレクトロポップを中心とした BGM と、アールデコ＆モダンなインテリアで、お洒落な店舗空間を演出。フードメニューは、備長炭・オーク・リンゴの木を組み合わせた薪で肉を焼く、スモーキーフレーバーが特徴的な「グリル料理」と、欧州料理と地中海料理を融合させて現代風のアレンジを加えた「モダンヨーロピアン料理」を提供している。すべてのメニューで高品質な旬の食材を使用しボリュームもたっぷりなので、親しい友人達や家族、パートナーと過ごす時間にピッタリ。独創的なオリジナルカクテルやワインも種類豊富なので、各料理とのペアリングが存分に楽しめるだろう。

シグネチャーメニューは、カナダ産プライムローズポークラックを薪でミディアムに焼き上げ、パドロンペッパーとウイスキーレーズンジュースを添えた逸品。サーモンより風味豊かで色も美しいフィヨルドトラウトは、ノルウェーの淡水フィヨルドで持続的に養殖されたもので、塩漬けにし、スペインの冷たいトマトスープ（サルモレホ）と合わせている

爽やかな発泡性の「Autumn Festive」は、酸味と甘さのバランスがとれた、美味しい食事のお供に必須のオリジナルカクテル。日本米 100% のクラフトウォッカ「HAKU」を使った「Crimson Leaves」、そしてカモミール、レモン、「知多」を使ったジュレップスタイルの「Perfect Weather」など豊富なカクテルメニュー

おすすめ Menu

Fjord Trout, Serrano Ham, Free Range Egg, Salmorejo .... S$34
Canadian prime rose pork rack 200g, padron peppers, whisky raisin jus .... S$48

オリジナルカクテル
Autumn Festive .... S$22
Crimson Leaves .... S$22
Perfect Weather .... S$22
※ GST、サービス料別途

Lumo
50 South Bridge Road, 01-00, CMO Building, (S)058682
8921-3818
lumococktailbar
lumo_sg
営 火、水 18:00 ～翌 1:00
木～土、祝日前 18:00 ～翌 2:00
日 18:00 ～ 10:30
休 月
www.lumo.sg/

本格派 中華焼き魚料理専門店「TANYU」
5 周年記念の新メニューが 5 日間限定で 20% OFF に！

2017 年、シンガポールに初の海外旗艦店をオープンして以来、現在 5 店舗を展開している中国発祥の中華焼き魚料理専門店「TANYU」。中国本土では約 300 店舗も展開している名店だ。この度、シンガポール進出 5 周年となる 2022 年 12 月を祝い、10 種類の新メニューを発表。顧客への感謝を込めて、12 月 17 日～ 12 月 21 日の 5 日間限定で、この新メニュー全品が 2 割引になるプロモーションを実施。この機会に本格派の中華焼き魚をはじめ、ニンニクやチリを贅沢に使ったスパイシーなメニューをお得に楽しんでほしい。

バージョンアップした「Grilled Fish with Garlic Flavor」は、ニンニク好きにはたまらない魚のグリル。新メニューでは、カリカリに揚げたフライドガーリックがトッピングされたナスの豚ひき肉詰めが付きボリュームもアップ。ナスはとろけそうに柔らかく、豚ひき肉は弾力があってジューシーだ。添えられたニンニク風味のソースもコクがあって美味！

PROMOTION

12 月 17 日～ 12 月 21 日のプロモーション期間中、全店舗ですべての新メニューが 20% OFF に！
※規約適用

TANYU 5 周年記念 新メニュー

《TANYU Grilled Fish》
① Grilled Fish with Garlic Flavor (from S$47.10) 魚のグリル ガーリック風味
《TANYU Side Dishes》
② Sliced Beef and Beef Tripe in Chili Sauce (S$12) 牛スライスとモツのチリソース
③ Abalone and Shrimp in Spicy Sauce (S$12.90) アワビとエビのスパイシーソース
④ Hot and Sour King Oyster Mushroom (S$5.90) キングオイスターマッシュルームの酸辣湯
《TANYU Snacks》
⑤ Mala Potato Cube (S$5.80) 麻辣ポテトキューブ
⑥ Lychee Shrimp Ball (S$9.80) ライチ・シュリンプボール
⑦ Chicken Nugget with Crispy Garlic (S$19.80) チキンナゲットのクリスピーガーリック添え
《TANYU BBQ》
⑧ Grilled Pork Intestine (S$7.90) シロ（豚の腸）のグリル
⑨ Grilled Shiitake Mushroom with Minced Garlic (S$4.90) 椎茸のグリル みじん切りニンニク添え
《TANYU Drinks》
⑩ Pinky Peachy Sparkling Drink (S$6.80) ピンキーピーチ・スパークリングドリンク

ご予約・デリバリー・テイクアウトはこちらから！>

探魚 烤魚 **TANYU 探鱼**

www.tanyusg.com
@tanyusg313
@tanyu_sg

【新店舗】Waterway Point 店
83 Punggol Central, #B2-08, (S)828761
6513-4716

313 Somerset 店
313 Orchard Road, #B3-30/31/32, (S)238895
6509-8887

Westgate 店
3 Gateway Drive, #B1-01/02, (S)608532
6250-6656

Bugis Junction 店
200 Victoria Street, #02-45, (S)188021
6265-5655

Tampines 1 店
10 Tampines Central 1, #04-06/07/08, (S)529536
6908-5708

4日間限定のスペシャルコースで
フェスティブシーズンを美味しく贅沢にお祝いしよう！

オーチャードのマンダリンギャラリー内にあるプライムリブ・レストラン「Lawry's The Prime Rib」では、今年のクリスマスイブ、クリスマス、大晦日、元日の4日間、各々の日限定のスペシャルコースを用意している。フェスティブシーズンならではの豪華なコースをぜひ楽しんで！

◎すべての料金は、税・サービス料別途

クリスマス　6コースセットメニュー

① **Golden Chicken Roulade stuffed with Spinach and Bechamel sauce**（ゴールデンチキン・ルーラード、ほうれん草とベシャメルソース添え）
② **Chicken Consommé with Japanese Gyoza**（チキンコンソメ餃子）
③ **Hokkaido Scallops**（焼き北海道産ホタテのマンゴ・バルサミコソース、唐辛子マヨネーズ添え）
④ **Lime Sorbet**（ライム・シャーベット）
⑤メインは3つから選択
- **Signature Roasted USDA Prime Rib of Beef with Turkey Combo**（ロースト USDA プライムリブビーフとターキーコンボ）
- **Ocean Delight**（キングサーモンとオヒョウのフライ）
- **Meat Lovers Platter**（ラムリブ BBQ、チキンのグリル、オレンジ＆クランベリーソース添え）

⑥デザートは2つから選択
- **Pineapple Cream Cheesecake**（パイナップルクリーム・チーズケーキ）
- **Festive Chocolate Muffin**（チョコレートマフィン）

※ S$169/ 1名
※ 2022年12月25日（日）ランチ OR ディナーのみ
※ S$500以上ご利用のお客様には、持ち帰り用として「Cocchi Piemonte Brut N.V」のボトルをプレゼント！※ 11.30am-2.30pm は 10%OFF
※ S$500以上ご利用のお客様には、持ち帰り用として「Cocchi Piemonte Brut N.V」のボトルをプレゼント！

ニューイヤーズ・イブ 6コースセットメニュー

① **Smoked Salmon with Young Mesclun Leaves**（スモークサーモンとメスクラン）
② **Cream of Broccoli Soup**（ブロッコリーのクリームスープ）
③ **Baby Romaine with Sweet and Sour Chicken**（ベビーロメインの甘酢チキン添え）
④ **Lime Sorbet**（ライム・シャーベット）
⑤メインは3つから選択
- **Signature Roasted USDA Prime Rib of Beef**（ロースト USDA プライムリブビーフ）
- **Cod Fish with Broiled Slipper Lobster Tail**（タラとセミエビのボイル）
- **Barbecue Kurobuta Baby Back Pork Ribs with Baby Lamb Ribs**（黒豚リブ肉とラム肉の BBQ）

⑥デザートは2つから選択
- **Oreo Chocolate Cream Cheese Cake**（オレオチョコレートクリーム・チーズケーキ）
- **Pineapple Cream Sponge Cake**（パイナップルクリームケーキ）

※ S$199/ 1名
※ 2022年12月31日（日）ランチ OR ディナーのみ
※ 11.30am-2.30pm は 10%OFF
※ S$500以上ご利用のお客様には、持ち帰り用として「Piccini Prosecco Rosé DOC」のボトルをプレゼント！

ニューイヤーズデー 5コースセットメニュー

① **Chicken Consommé with Japanese Gyoza**（チキンコンソメ餃子）
② **Jumbo Tiger Prawn and Handmade Shrimp Gyoza**（ジャンボタイガープロウンと海老餃子）
③ **Lime Sorbet**（ライム・シャーベット）
④メインは3つから選択
- **Signature Roasted USDA Prime Rib of Beef**（ロースト USDA プライムリブビーフ）
- **Crispy Boneless Chicken with Goose Foie Gras**（クリスピーな骨なし鶏肉のフォアグラ添え）
- **Dorado Fish Fillet with Pan Seared Hokkaido Scallop**（シイラのフィレと北海道産ホタテ焼き）

⑤デザートは2つから選択
- **Purple Tapioca Cream Cake**（パープルタピオカのクリームケーキ）
- **Coconut Cream Cake**（ココナッツクリームケーキ）

※ S$159/ 1名
※ 2023年1月1日（日）ランチ OR ディナーのみ
※ S$500以上ご利用のお客様には、持ち帰り用として「Piccini Prosecco Rosé DOC」のボトルをプレゼント！

クリスマスイブ・6コースセットメニュー

① **Golden Stuffed Mushroom with Smoked Salmon**（スモークサーモン入りマッシュルーム黄金揚げ）
② **Cream of Broccoli Soup**（ブロッコリーのクリームスープ）
③ **Goose Foie Gras with Port Wine Raisin sauce and Poached Egg**（フォアグラのレーズンワインソース、ポーチドエッグ添え）
④ **Lime Sorbet**（ライム・シャーベット）
⑤メインは3つから選択
- **Signature Roasted USDA Prime Rib of Beef with Turkey Combo**（ロースト USDA プライムリブビーフとターキーコンボ）
- **Bountiful Catches**（焼きキングサーモン、オイスター、セミエビ）
- **Hearty Meat Feast**（ラムラックのグリル、ポークリブ煮込み、チキンソテー）

⑥デザートは2つから選択
- **Holly Jolly Dark Chocolate Cake**（ダークチョコレートケーキ）
- **Berry Merry Strawberry Cake**（ストロベリーケーキ）

※ S$189/ 1名
※ 2022年12月24日（土）ランチ OR ディナーのみ
※ 11.30am-2.30pm は 10%OFF
※ S$500以上ご利用のお客様には、持ち帰り用として「Cocchi Piemonte Brut N.V」のボトルをプレゼント！

Lawry's The Prime Rib Singapore

333A Orchard Road, #04-01/31 Mandarin Gallery, (S)238897
6836-3333
営 日～木 11:30～22:00
金・土・祝日前日 11:30～22:30
テイクアウェイ＆デリバリー：12:00～22:00
reservations@lawrys.com.sg
www.lawrys.com.sg
LawrysSG
lawryssg

今年は「Sinpopo」のログケーキで
シンガポールらしいクリスマスを満喫したい！

カトンの地に根付いたハイクオリティなローカル料理や自家製ケーキを提供する東洋レストラン「Sinpopo Brand Restaurant」。クリスマスシーズンにあわせ発売されるケーキは、ソフトでしっとり、さらにクリーミーにバージョンアップ。ふわふわのスポンジの上に軽いココナッツクリームをのせ、天然のピンクココナッツフレークをまぶした「Pink Coconut Log Cake」は、キュートなルックスで、南国ならではの風味も楽しめる特別な一品。クリスマスディナーのセンターピースとして、また大切な人へのギフトとして、ぜひ選びたいケーキだ。

Pandan Kaya Log Cake と Gula Melaka LogCake は、どちらも当地で人気の高いフレーバーのパンダン、カヤ、パームシュガーを使ったケーキで、シンガポールらしいホリデーシーズンを楽しみたい人におすすめ！

Sinpopo Brand Restaurant

www.sinpopo.com
sinpoposg
sinpopobrand

458 Joo Chiat Road, (S)427671
6345-5034
営8:30 ～ 22:00

Sinpopo Grocer

Paragon 店
290 Orchard Road, #B1-33, Paragon (S)238859
6365 1772
営11:00 ～ 20:00

Square 2 店
10 Sinaran Drive, #01-20, Square 2 (S)307506
6256 5966
営11:00 ～ 20:00

Sinpopo Coffee

Funan Mall 店
107 North Bridge Road, #01-K02 Funan Mall (S)179105
6970-1080
営11:00 ～ 20:00

当地でも希少なハラル認証取得のギフトペストリー
高品質で健康・安全にこだわる美しいお菓子

年末年始に友人や親戚宅を訪問する方や一時帰国する方にお勧めしたいショップが、ギフトペストリーショップの「WuGuFeng（五谷豊）」。美味しくてお洒落なパッケージの各アイテムは、大切な人に自信を持って贈ることができ、受け取る側も大満足の品々ばかり。シンガポールの多文化を象徴する、文化的な深みを持った最高級ギフトだ。フードマエストロのブルース・レイ氏は、香港で人気 No'1 のパティスリー会社に 13 歳の時に見習いとして入社。その後、台湾で経営工学を学び、日本、ドイツ、スイス、中国などを訪ねて大量生産技術を学び、2008 年に「WuGuFeng」を立ち上げた。全ての商品はハンドメイドで防腐剤不使用。見た目の美しさと食材の品質にとことん拘っている。定番の「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」を筆頭に、自分へのご褒美としても手に入れたいペストリーは一見一食の価値アリだ。

Peranakan Pineapple Shortcakes「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」2 個入り S$7 で、パステルカラー 3 色のパッケージから好みのカラーをチョイスできる。6 個入りの S$22/ 箱もあり

Mango Pound Cake「マンゴー・パウンドケーキ」S$32.00 は、砂糖漬けのマンゴーが贅沢にトッピングされた南国らしいケーキで、特に女性から支持を集めている

Kaya Filling Cookie「カヤ・フィリング・クッキー」16 個入り Gift box S$18.00 は、卵、砂糖、ココナッツミルクにパンダンの葉のジュースを加えて作られた自家製カヤジャムがたっぷり入ったクッキー

WuGuFeng

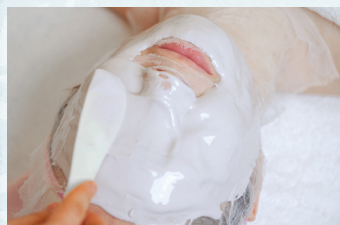
販売店
1) ISETAN SCOTTS B1
2) TANGS ORCHARD B1
3) FAIRPRICE FINEST @ JEWEL B2
4) JASONS DELI @マリーナ・ベイ・サンズ THE SHOPPES #01-29
5) FAIRPRICE XTRA @ VIVO CITY 1 階
6) JTB シンガポール @ 高島屋「るるぶギフトショップ」#03-11C Ngee Ann City
7) ROBINSONS.COM（オンラインストア）

9006-1710

Beauty & Health

2022年も　いよいよラスト1カ月！
今年も1年間がんばった自分を褒めてあげたい。
そして、しっかりメンテナンスをして、新しい年に臨みたい。
この時期だからこそ、美しく、健やかに、そして、若々しく！
心強いミカタになってくれるスポットをご紹介♪

韓国美容の専門家による伝統技で
日本人顧客率50%の老舗サロン

シンガポール初の韓国式ビューティースパとして2007年にオープンして以来、日本人顧客が半数を占める人気店「Korea Beauty Centre」。高い技術力を持つ韓国美容のスペシャリストが、全身の健康と美を保つトリートメントを提供し続けている。特にリピート率が高いメニューは、シンガポールの女性誌「Her World」のスパ・アワードで、ベスト指圧マッサージ賞に輝いた「PLASTIC KYUNG-RAK」。機械を使わず、手技によってツボを刺激し血行を促進しながら、顔・首・肩と滞ったリンパを流すことで肌の調子を整える韓国伝統のフェイシャルトリートメントだ。当地の強い日差しや体重の減少、加齢によるエラスチン＆コラーゲンの不足により肌のたるみが気になる方に特にお勧めしたい。その他、まつげパーマ（S$60）や頭皮マッサージ（S$50）など、気軽にトライできるメニューも豊富なので、ぜひサロンを訪ねてみてほしい。

アロエベラパックとマッサージでリンパの流れを促進し、デトックスに役立つトリートメントだ

国内外で受賞歴がある技術力の高さが口コミで広まり、日本人リピーターが半数を占める

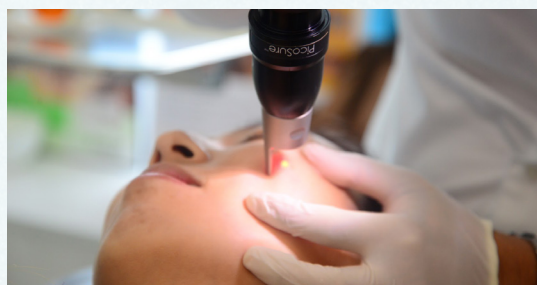
PROMOTION
通常S$250のPlastic Kyoung Rakトリートメントが
30% OFFのS$175 ！！
Kyoung Rak Facialは通常S$160のところ、S$98 ！！
※初回に限る

KOREA BEAUTY CENTRE

Korea Beauty Centre
5 Koek Road, Cuppage Plaza #05-05
(S)228796
6734-6037 / 9895-7507(SMSのみ)
営 月～金 10:00 ～ 21:00
　土日　10:00 ～ 19:00
www.kbc-singapore.com
Korea-Beauty-Centre-1421244084780056

シャープなフェイスラインとモチ肌を保つ

5つの治療法で美しく年齢を重ねたい

加齢は誰しも避けられないが、せめて「上質なワインのように年齢を重ねたい」と願っている人も多いはず。オーチャードの美容クリニック「Halley Medical Aesthetics」では、輝くモチ肌＆若々しいフェイスラインを保つため5つの方法を提案中。メラニンに対して効果の高い波長を使用し、ピコ秒単位でレーザーを照射する肌に極めて優しい「ピコシュア・レーザー」。波長やパルス設定を詳細に調整することができる光治療の「インテンス・パルス・ライト」。角質や毛穴の汚れを徹底的に除去し、抗酸化作用のある美容液を肌に浸透させるハイドロダーマアブレーション治療の「ハイドラフェイシャル」。熱で皮膚の内側から肌を引き締める高密度焦点式超音波治療法「HIFU」。高周波と超音波を照射し、あらゆる部位の肌を引き締める「エクシリス」。それぞれの肌コンディションや気になる部位によって最善の治療法を提案してくれるので、まずは日本人セラピストに相談してほしい。

シンガポールで最も人気のあるレーザー治療
「ピコシュア・レーザー」

日本人に一番人気のメニュー「ハイドラフェイシャル」

こちらも日本人の利用が多いリフトアップ治療法
「HIFU（ハイフ）」

ダウンタイムなしのスキンタイトニング・トリートメント
「エクシリス」

12月のスペシャル MENU

初めてのセラピストトリートメントを試される方、S$50 オフに！

*S$100 以上のセラピストトリートメントにのみ適用
*IPL,HIFU、ケミカルピーリング、ハイドラフェイシャル、エクシリス
顔やボディの引き締め、ヴァンキッシュ、テスラを含む

12月中にレーザー治療を購入された方に
S$40.80 のスーパーリカバリークリームをプレゼント！
※ 12月の特別価格は、初回限定

MENU ※初回限定スペシャル価格

メニュー	価格
IPL　顔の若返り	S$170
エクシリス　顔の引き締め	S$530
HIFU　顔の引き締め	S$640
エクシリス　体の引き締め	S$340
ホワイトニングピール	S$180
ヴァンキッシュ　ファットリダクション	S$530
ハイドラクラリファインフェイシャル	S$230
テスラマッスルフォーマー	S$270

※ 上記料金は GST 別
※ 利用規約が適用

↓ QR コードから3本の日本語ビデオへアクセスし、気になるトリートメントをチェックして！

Pico Power of 3

Fotona4D laser

Halley's Build Your Own (BYO) Platinum HydraFacial

HALLEY
Medical Aesthetics

Halley Medical Aesthetics

277 Orchard Road, #03-15
Orchardgateway, (S)238858
6737-8233
営 月〜日　10:00 〜 21:00
www.halley.com.sg/jp/
info_japanese@halley.com.sg
@halleymedicalaestheticsjapanese
halleymedicalaestheticsjapan
japanesevideos.halley.com.sg

カラダの深部を温めるインディバ・トリートメントで

輝く肌とすっきりボディを手に入れたい！

アジア人の肌質を熟知した専門家チームが最新の美容医療を提供する「A.M Aesthetics」。島内9店舗、マレーシアに3店舗を展開し、シンガポール株式市場に上場しているエステティックサロンだ。美に関する様々な悩みを解決してくれる多様なメニューを提供しているが、中でも注目は、448kHzの高周波エネルギーによる温熱療法「インディバ・トリートメント」。カラダの深部を温めて血液やリンパの流れを良くすることで、組織の代謝を活発にし、線維芽細胞を活性化することができる。フェイシャルでは、コラーゲンとエラスチン繊維の再生を助け、ハリと弾力性のある肌へと導き、シワを目立たなくする。痩身では、セルライト除去やむくみ、脂肪を減少。さらに、ハンドマッサージと併用することで、より温度を上げ、筋肉を緩め体内の毒素を除去することができる。美容から健康まで、様々な効果をもたらしてくれる心地良い極上トリートメントだ。

MRT City Hall 駅からすぐの Raffles City 店。仕事帰りの方やショッピングついでに利用する客も多い

インディバ・トリートメントでは、円形と板状の電極で施術箇所を挟み、高周波を流すことで細胞を活性化させる

スペインの著名な物理医学博士が開発した高周波エネルギーの温熱マシン、インディバは、世界各国にある美容サロンはもちろんのこと、医療やスポーツの現場でも大活躍！

表面ではなく身体の深部を温めるため、自身が産生した熱で新陳代謝を促し、余分な脂肪を燃焼・排出させて体質改善を図る

A.M aesthetics 亚联盛医疗

A.M Aesthetics

A.M AESTHETICS 全店共通
営 月～金 11:00 ～ 20:30 土 11:00 ～ 19:30
日・祝 11:00 ～ 19:00
https://www.amaesthetics.com.sg/

Bedok Mall
311 New Upper Changi Road #B1-12(S)467360
6844-9768 / 8866-0399

Toa Payoh Hub
Lor 6 Toa Payoh #B1-30 (S)310500
6259-2860 / 8866-7411

Lot 1 Shoppers Mall
21 Choa Chu Kang Ave 4, #02-26 (S)689812
6219-9819 / 8866-9020

SingPost Centre
10 Eunos Rd 8, #02-140/141 (S)408600
6741-1038 / 8866-2247

Clementi Mall
3155 Commonwealth Ave W, #04-50 (S)129588
6908-1917 / 8866-2990

253 Serangoon Central Drive
253 Serangoon Central Dr, #01-193 (S)550253
6241-3869 / 8866-6140

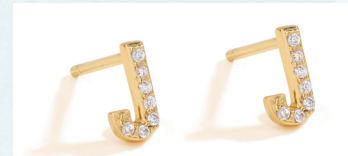
Raffles City Shopping Centre
252 North Bridge Rd, #B2-06/07 (S)179103
6255-6109 / 8866-6420

Orchard Central
181 Orchard Rd, #05-33/36 (S)238896
6509-1200 / 8866-8025

Clarke Quay Central
6 Eu Tong Sen Street, #04-77-82 (S)059817
6592-0762 / 8866-3677

アレルゲン不使用の安心ジュエリー

あなたの大切な人へ心のこもった贈り物を！

ゴールドやダイヤモンドの輝きを活かし、細やかなディテールにこだわりデザインされた「By Invite Only」のジュエリーに注目したい。10月には、ジュロンイーストに6店舗目となるJem店をオープンさせ、シティエリアを中心に島内各地に店舗を構える。オンラインでも購入が可能で、若者にも人気のジュエリーブランドだ。敏感肌の方や小さなお子さんでも安心して身に付けられるように、アレルゲンのもととなる物質を一切使用していないのが最大の特徴であり、同店の魅力だ。デザインは大人向けのシンプルなものから普段使いのキュートなものまで、また、誕生石やイニシャルを象ったデザインは、男性にも女性にもプレゼントに最適だ。

年末限定！ PROMOTION

S$120以上お買い上げの方には、ベルベットジュエリーボックスが付いてくる！
※1回の注文につき1回交換可
※在庫がなくなり次第終了

S$80以上お買い上げの方　10% オフ
S$120以上お買い上げの方　15% オフ
S$180以上お買い上げの方　20%OFF
※有効期限：2023年1月2日 23:59 (SGT)
※規約適用

今週のお買い得商品

想像以上の商品がラインナップ　S$11～
毎週水曜 10:00 (SGT) に更新
※2023年1月4日に終了

新発売！「Solaris（ソラリス）」
キュービックジルコニアで飾られたまばゆいばかりの星たち。キュートなデザインで新登場！

人気のイニシャルシリーズ
ゴールド、シルバー925、ローズゴールドの3種類のイニシャルスタッズは、クリスマスのギフトにも最適

BY INVITE ONLY

By Invite Only

- **Jem**
  50 Jurong Gateway Road, #01-20, 608549
- **Bugis Junction 店　(1st floor, next to McDonald's)**
  200 Victoria Street, Hylam Street Kiosk 1, (S)188201
- **ION Orchard 店**
  2 Orchard Turn, #B3-04 ION Orchard, (S)238801
- **313@Somerset 店**
  313 Orchard Road, #01-K4 313@Somerset, (S)238895
- **VivoCity 店**
  1 Harbourfront Walk, #01-K19, 20 VivoCity, (S)098585
- **NEX 店**
  23 Serangoon Central, #01-K9 NEX, (S)556083

営 全店 11:00～21:00
www.byinviteonly.shop
@bio.jewellery
@byinviteonlystore

新生児から大人の敏感肌までカバーできる

天然成分から生まれたスキンケアブランド

デリケートな赤ちゃんの肌にも安心して使える高品質な小児用スキンケアブランド「A Tapir's Tale」の製品は、自然由来成分にこだわり日本の製薬会社と共同で開発されたもの。髪と体を洗うジェントルウォッシュ、保湿ローションのモイストミルク、鎮静ローションのアクアジェル、日焼け止めのベビープロテクトUVがそろい、日本で丁寧に処方・製造されている。どの製品も肌にやさしいので、新生児はもちろんのこと、乾燥肌、アトピー肌、敏感肌に悩む方でも安心して使用できる。12月のこの時期は、クリスマスにも最適なギフトセットが見逃せない。オンラインショップなので、仕事や子育てに忙しい方でもじっくり選べて簡単に購入が可能だ。シンガポールの高温多湿・強い紫外線から肌を守ろう！

「A Tapir's Tale」全ての製品が入ったスペシャル・スキンケアキットはS$120。赤ちゃんや子ども、敏感肌の大人へのギフトにも最適

肌の水分・油分を補い保ちながら、肌バリアを強化する3つの必須セラミドを配合した乳液。センテラアジアチカとサクラ葉エキスを加え、赤ちゃんの肌をいたわりながら、保湿力を高め、潤いを保ってくれる

おすすめ商品

Gentle Wash（ヘア＆ボディの洗浄に）・・・・・・・・・・・・・・・ **S$28**
Aqua Gel（ジェルタイプの化粧水）・・・・・・・・・・・・・・・・・ **S$34**
Moist Milk（保湿＆潤いを保つ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ **S$37**
Baby Protect UV（ウォータープルーフの日焼け止め）・・・ **S$28**
10代や大人の敏感肌の方、顔、頭、体全体にもどうぞ

A Tapir's Tale
www.tapirstale.com
admin@tapirstale.com
@tapirstale
tapirstale

治療を楽しむ熱意ある医師が笑顔で対応

デジタルを駆使した最新治療が受けられる総合歯科医院

安全で質の高い歯科医療の提供を常に心がけて診療を行っている「FIGS DENTAL」。大切な歯を守り治療時の負担を軽くするために、早期発見・早期治療をモットーに包括的な歯科サービスを提供している総合歯科医院だ。治療の精度をより高めるため、最新のデジタル技術を最大限に活用。臨床責任者であるケビン・タン医師は、アデレード大学を卒業し、シンガポール国立大学で歯科インプラントのグラデュエート・ディプロマを取得。現在もシンガポールのみならず、海外の講習会にも積極的に参加し、インプラントの埋入手術はもちろん、親知らずを含む抜歯など口腔外科のさらなるスキルアップと最新技術の取得に熱心に取り組んでいる。これも全て「患者様ファースト」の治療ポリシーからくるもの。誠実な医師の人柄と技術力の高さが口コミで広まり、家族で通う日本人患者も少なくない。来院する全ての方に快適な歯科治療を体験してもらうことを信条に、タン医師自身が治療を心から楽しんでいる姿は、歯科治療が苦手な人にもきっと安心感と心地よさを感じさせてくれるだろう。

診療科目

一般歯科、インプラント、審美歯科、矯正歯科、小児歯科、根管治療、補綴（ほてつ）歯科、歯内歯科、歯周病科、口腔外科

J+PLUS 読者限定！

・S$120 スペシャル・チェックアップコース
コース内容：歯科検診、クリーニング、フッ素塗布

・S$399 お持ち帰り用ホワイトニングキット
キット内容：ホワイトニング / ブリーチングトレイ、2 週間分のホワイトニング剤

・S$4,500 インプラントパッケージ
パッケージ内容：コンサルテーション、CBCT（3D レントゲン）、インプラント手術費、術後の薬
＊世界的なブランド Straumann 製を使用

※予約の際に「J+PLUS」と伝えること

www.figsdental.com
FIGS Dental
figsdental

FIGS Dental
9 King Albert Park,
#01-46 KAP Mall,
Singapore 598332
6518-4292
9634-0814
診 月・火・木・金・土
9:30 ～ 17:00 / 水 9:30 ～ 13:00
休 日曜・祝日

問い合わせは
WhatsApp より

一目でわかる
医療
vol.136

シンガポールに在住の皆様に、ぜひ知っておいていただきたい医療や健康に関するさまざまなトピックを、ラッフルズ・ジャパニーズクリニックの日本人医師が、図表やグラフなどを交えてわかりやすく解説します。

今回の担当ドクター

総合診療・消化器外科
堀部 大輔 医師
Dr. Daisuke Horibe

千葉大学医学部卒業
千葉大学医学部先端応用外科所属
千葉大学大学院医学薬学府修了、医学博士
千葉大学医学部附属病院食道胃腸外科助教、
横浜労災病院外科、千葉メディカルセンター外科
などを経て2017年3月より現職

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医
日本消化器内視鏡学会指導医
日本医師会認定産業医

経鼻内視鏡のメリット

当院で上部消化管内視鏡検査（いわゆる胃カメラ）をうけられる際には、口から挿入する経口内視鏡のほか、鼻から挿入する経鼻内視鏡もお選びいただけます。

経鼻内視鏡は舌の付け根（舌根部）を通過せずに挿入できるため、「オエッ」となる咽頭反射が少ないというメリットがあります。

咽頭反射の強い方や、鎮静剤を使って眠って検査することに抵抗がある方に特にお勧めです。ぜひご検討ください。

経口内視鏡

経鼻内視鏡

アジアの秀才と旅する

シンガポールの歩き方

リラックスして楽しむ場所

2022年が終わろうとしています。慌ただしい師走だからこそ、ゆったりとした時間を過ごしてみてはいかがでしょうか？

気分転換できる公園

アドベンチャー・ブリッジ

「ポンゴル・ウォータウェイ・パーク」には色々な面白くて楽しめる景色があります。この公園の特徴は真ん中にある水路とつながっている5つの橋です。今回紹介したいのはこの公園の雰囲気とお勧めのレジャー、そして景色です。

私がこの公園で一番好きなのは公園の雰囲気です。この公園はガーデンズ・バイ・ザ・ベイなど他の有名な公園と比べると、あまり人もいないし、建物もないので、とても静かです。自然も楽しめます。ですから、私が好きなのは公園を散歩しながら、景色と気分を楽しむことです。散歩する時、一人でゆっくり考えごとをするのにいいです。

公園から色々な景色が見えるので、次に紹介したいのはお勧めの景色です。この景色は散歩する時に好きな景色です。一番好きな景色は「ケロング・ブリッジ」です。この橋のデザインは特別なので、もし公園に行ったらぜひ写真をたくさん撮ってください。この橋以外、「オールド・ポンゴル・ロード・バス・ストップ」も好きなんですが、日本人はたぶんあまり興味がないかもしれません。このバス停はシンガポールの古いデザインなので、シンガポール人はたぶん「懐かしい」と思います。それに、このデザインはシンガポールではたぶんここにしかないと思います。

もし時間があったり、ストレスが多いなら、「ポンゴル・ウォータウェイ・パーク」はお勧めです。公園の他の景色も、ぜひ見に行ってください。

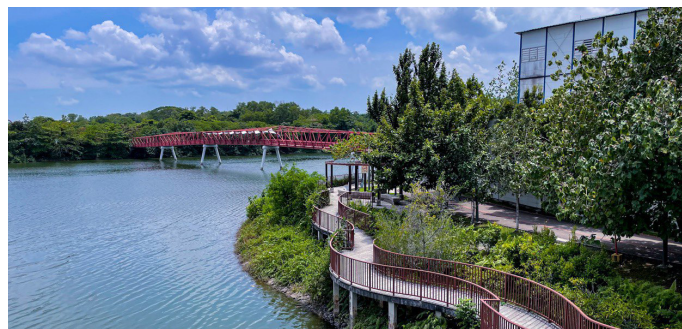
オールド・ポンゴル・ロード・バス・ストップ

ポンゴル・MRTからウォータウェイ・パークの景色

教えてくれたのは！
タン・ユ・タオ（Tan Yu Tao）さん

皆さん、こんにちは。私はコンピューター科学の3年生です。大学に入ったら今しかないと思って、日本語を勉強することを決めました。どうぞよろしくお願いします。

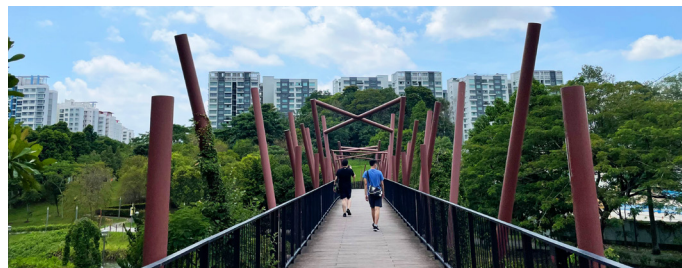
シンガポールでリラックスして楽しもう！（ポンゴル・コンテナ・パーク）

人工川の景色

サンライズ・ブリッジから見える赤い橋はロロングハルス・ブリッジです

「ポンゴル・ウォーターウェイ・パーク」はシンガポールの東北部にある、12.25ヘクタールの公園です。2011年にできた公園の中心にはシンガポールで最長の人工の川が流れています。この人工の川はウォーターウェイと呼ばれています。ウォーターウェイの長さは全長4.2キロメートルあります。ポンゴル・ウォーターウェイ・パークは24時間開いてるので、いつでも行けます。

ウォーターウェイには見どころがたくさんあります。ウォーターウェイにはいくつかの橋がかかっていて、それぞれ見える景色が違います。オレンジ色の手すりのあるサンライズ・ブリッジはウォーターウェイの線に沿ってかかっている橋です。この橋から綺麗な日の出が見えるので、とてもインスタ映えします。もしここで日の出を見たいなら、天気の良い日の午前七時前に行ったほうがいいです。他にも、ジュエル・ブリッジから見える夕日は素敵ですから、とてもいい撮影場所です。運が良ければ、時々可愛いカワウソやカワセミなども見ることができます。

2020年にできたパーク内にある「癒しの庭」では、植物が高い位置のプランターに植えられていますから、車椅子利用者も植物に触れられます。このデザインは便利だし、とても安らげる場所です。

公園は広いので、サイクリング、ローラーブレードなども店から借りられます。すごく便利だと思います。友達や家族と一緒にピクニックや凧揚げもできます。私の家からこの公園まではとても遠いので、時々しか行きません。前に行った時は、友達とおしゃべりしながら散歩を楽しみました。木々が多くて目にも優しいので、画面を長く見た後の休憩に良かったです。皆さんも勉強した後で、ここに来たら、いいストレス解消になるので、とてもお勧めの場所です。

ケロングブリッジの写真です

教えてくれたのは！
ロン・スーチー（Lung Sze Qi）さん

初めまして。私は化学工学の3年生です。好きな歌手のEveさんが何を言っているのか知りたかったので、日本語を勉強することを決めました。どうぞよろしくお願いします。

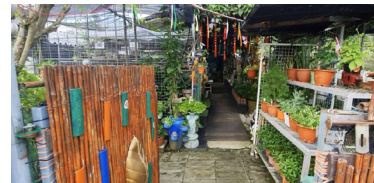
2016年に建てられたアトラクションには約7つのコンテナレストランやバーがあって、アンクルリンゴのファンフェア(遊園地)などたくさんあります。ソーシャルイノベーションパーク(SIP)はこのコンテナパークを作った会社で、このSIPにはアンクルリンゴのファンフェア、コミュニティーガーデン、そしてコンテナパークがあります。アンクルリンゴのファンフェアはそんなに大きくないですが、色んな楽しいゲームがあります。それにコンテナパークは SEEDのプロジェクトの一部です。

このコンテナレストランとバーは新しいコンセプトで、シンガポールにはここにしかないコンセプトです。店は古い輸送用コンテナを使って作られました。それに、このパークでは遊園地やアーチェリーレンジで遊んでもいいし、野菜の植え方を教えてくれる場所もあります。

一日中楽しめるし、お腹が空くまでアンクルリンゴのファンフェアやアーチェリーレンジで遊ぶことができます。お腹が空いたら、隣のコンテナレストランで韓国の手羽先とかき氷やフィッシュアンドチップスなど美味しい食べ物がたくさん食べられます。その後、隣の公園で散歩したりして、リラックスできます。

私はこのコンテナパークに行ったことがありますが、5-6時間退屈しないで遊びました。植物をどうやって育てるかやリサイクルの考え方など新しい知識も学びました。

きれいな公園を散歩したり、楽しい遊園地とアーチェリーレンジで遊んだり、コンテナレストランで美味しい食べ物を食べたかったら、このポンゴル・コンテナ・パークへ行ってみましょう!

ポンゴル・コンテナ・パークのミニ遊園地「アンクルリンゴ」

植物を植える方法を学べる農場の一つ

教えてくれたのは!
タン・ジェーブン(Tan Javen)さん

皆さん、こんにちは。私は電気工学の3年生です。将来シンガポールを拠点とする日本企業で働きたいので、日本語を勉強しています。どうぞよろしくお願いします。

自然の中で楽しもう:コニーアイランド

コニーアイランドの東の門の写真

コニーアイランドはシンガポールの北東にある島です。2015年10月10日に入れるようになりました。ここにはカワセミやパラキートなど80種類の鳥が住んでいると言われています。環境を守りたいので、コニーアイランドには電気がありません。ですから、7時から真っ暗になって、パークも閉まっています。ひとつしかないトイレもソーラーパネルと雨水を使って、環境にやさしい建物です。

コニーアイランドは前はセラングーン島と呼ばれていました。1930年に、タイガーバームを発明して、ハウパービラを作った兄弟はこの島の主人でした。2人は島で1つビラを建てました。今もまだ建っていますが、もうとても古くて、危なくなりましたから、立入禁止になりました。それから、1950年にとあるビジネスマンがこの島を買いました。彼はニューヨークのコニーアイランドみたいなリゾートを作りたかったので、島にコニーアイランドの名前をつけましたが、客が全然足りなくて、失敗してしまいました。それで、コニーアイランドは1970年からシンガポールの政府に再開発されて、今のコニーアイランドになりました。

コニーアイランドは人と建物が少なくて、綺麗な島です。たくさんインスタ映えする所があるので、たくさんいい写真が撮れます。自分の写真だけじゃなくて、いろんな動物の写真も撮れます。80種類の鳥とか、モニターリザードとか、オッターもいます。そして、サイクリングもできますよ。近くの店で自転車を借りて、乗りながら素晴らしい景色を見たり、島を探検したりすることができます。

シンガポールの生活はすごく忙しいですから、こんな癒しの場所でリラックスするのはとてもいいと思います。友達とどこかでリラックスしたい人、鳥と動物の写真を撮りたい人、それとサイクリングが好きな人には、コニーアイランドをお勧めします。

建物がほとんどない森の中の道

静かで、波の音しか聞こえない小さなビーチ

教えてくれたのは!
クエク・シイ・ロン(Quek Sze Long)さん

初めまして。私はコンピュター科学の3年生です。漫画とアニメに興味を持っています。それで、漫画とアニメで英語だけでは伝えられない日本語の言葉の意味をもっと知りたかったので、日本語の勉強を始めました。どうぞよろしくお願いします。

ゴミ処理場からエコウェットランドへ

赤い橋の写真

ビルが見えない所を探していますか。ポンゴルへ行けば、そんなところが見つかります。それは「ロロングハルスウエットランド」です。今はとてもきれいな場所ですが、20年前はゴミ捨て場でした。どのくらい大きかったと思いますか。実は、100このバスケットボールコートと同じくらい大きくて、10階建ての建物と同じ高さでした。近くの「ポンゴルーセラングーン貯水池」ができたあとで、ロロングハルスは2010年に建てられました。

ロロングハルスは今エコウェットランドになりました。そのまわりの土や水をきれいにしますから、「エコ」です。エコプロセスの説明のサインボードがありますから、それについて習えます。緑も多いし、自転車を持っているなら、サイクリングもできます。ウェットランドを全部見たあとで、横の赤い橋を見に行くのを忘れないでくださいね。これは「ロロングハルスブリッジ」と言う長い橋です。橋を渡ると、ポンゴルウォーターウェイパークに着きます。

橋の上で止まったら、たくさん写真を撮ったり、サンセットを見たりできます。時々、猿もそこで止まりますから、注意してください。食べ物は袋に入れておいた方が安全です。猿に食べ物をあげたり、触ったりしないでください。

ロロングハルスウェットランドは写真家の中で秘密の場所です。よく結婚式前の写真やモデルの写真などを撮る場所として有名です。それに、ビルもそんなにありませんから、他の国にいる気がします。本当におもしろくて、きれいな所ですから、是非行ってみてください。

エコプロセスの説明のサインボードの写真

池の近くの写真

教えてくれたのは!
アヨディア・インディーヴァリー・ラスナーヤカ(Ayoda Indeevari Rathnayaka)さん

皆さん、こんにちは。専門はコミュニケーションとニューメディア学で、今年の7月に卒業しました。日本の文化はとてもおもしろいと思っていますから、大学3年生になってから、日本語の勉強を始めました。どうぞよろしくお願いします。

まとめ

どこもリラックスできて、気分転換に良さそうな場所ですね。ぜひ足を運んでみてください!

すぐに使える英会話フレーズ

Study English with Native Hills

～経験豊富なネイティブの先生が教えてくれる
明日から使える英会話講座～

クリスマス

Hana

Have you seen the Christmas decorations on Orchard Road yet Mary?（オーチャードロードのクリスマスデコレーション、メアリーもう見た？）

Mary

Yes I saw them last weekend. But **once is enough**.（ええ、先週末見たわ。でも**一度で十分ね**。）

What do you mean?（どういう意味？）

Well, the traffic is **a nightmare** on Orchard Road at this time of year.（だって、この時期のオーチャードロードの交通渋滞は**悪夢のよう**だもの。）

You can say that again. It took me twenty minutes on the bus from Tanglin Shopping Centre to Lucky Plaza.（**本当ね**。タングリン・ショッピングセンターからラッキープラザまでバスでも20分かかったもの。）

But I do want to go the Christmas Wonderland at Gardens by the Bay. Are you interested?（でも、ガーデンズバイザベイで行われるクリスマスワンダーランドは行きたいな。あなたはどう？）

Sure, **count me in.** I heard there are also going to be Christmas lights on the trees.（ええ、**是非いれて**。ツリーにクリスマスのライトが点灯されるって聞いたよ。）

Sounds great. All I need to do next is my Christmas shopping.（いいわね。じゃあ、次はクリスマスのショッピングをする必要があるね。）

ワンポイント！

"You can say that again."
相手の言っていることに対して、同意していることを表す「**本当だよね**」や「**そうだよね**」という意味です。

"count me in"
「**私も頭数に入れてください**」「**私も参加します**」とイベントや計画に参加する意思を伝える時に使う英語表現です。
皆さんもお友達との会話で是非使ってみてくださいね。

マイケル先生

コースの紹介

プライベート ｜ 少人数グループ ｜ 短期集中コース
日常会話 ｜ ビジネス英語 ｜ キッズレッスン ｜ オンラインレッスン

**＊レベルチェックのご予約・コース詳細は
ネイティブヒルズまでお問い合わせください。**

生徒さんの声
NativeHillsのレッスンは、シンガポール生活で役立つ日常会話から、ビジネスにおける高度な会話表現やプレゼンテーションまで幅広く対応して頂けました。定期的に行われるイベントでは、NativeHillsに通われている他の生徒さんとその家族ともお近づきになれ、仕事とプライベートの双方でネットワークが広がりシンガポール生活がより有意義なものになりました。帰国後もNativeHillsのネットワークで出会った方達とはお付き合いが続いています。

Native Hills English Language Centre
321 Orchard Road #09-01/02 Orchard Shopping Centre
*313 サマセットの隣のビル
Tel: 67358330（日本人スタッフ）
E-mail: info@nativehills.com.sg
Website: www.nativehills.com
Instagram: @native_hills

ARTS KIDZ INTERNATIONAL

クリエイティブを重視した教育法で子どもの国際力と創造力を育てるプレスクール

「Creative Learning, Creative Child」を理念に掲げるArtskidz

Artskidzの教育の特徴

国際的カリキュラムモデル「IEYC (International Early Years curriculum)」と当地教育省の「Nurturing Early Learning (NEL) Kindergarten Framework」に基づいた独自のカリキュラムを採用。

学習プロセスにおいて、子どもの好奇心に着目。主体性を重視しています。探求心を基盤とした学習法で小学校入学へ向けた基礎を築くことが可能です。

Artskidzの子ども達は、目にしたものに疑問を持ち、解決策を考え、実験し、発見したことを表現して、自然と研究者のようになっていきます。
カリキュラムのマインドフルネス、バイオリン、スピーチ＆ドラマ等では、遊びの中から学びを見出し、集中力と自己調整力を養うことができます。
自分の考えや知識をアートを通じて表現させる独自の教育方法で人気を集めています！

見学随時受付中
※見学希望者は園舎へお電話にてお申し込みください。（日本語対応）

12月のプロモーション！
バイオリン、制服2セット無料、学費5%サービス

対象年齢：生後18ヶ月～6歳
使用言語：主言語【英語】、第二言語【日本語、北京語、韓国語】
保育時間：〈フレックスタイム〉9:00～15:00
保育料金：学費S$4,850

Arts Kidz International Pte Ltd
491B River Valley Road #02-00 Valley Point Office Tower (S) 248373
6456 8003 / 6362 8133
japanese@artskidz.com.sg
artskidz.com.sg

世界各国から集まる仲間と学べる！今こそ MDIS で英語力を伸ばそう！

1956 年設立の「Management Development Institute of Singapore (MDIS) 」は、当地で最も歴史ある非営利の生涯学習専門機関だ。英語圏の学習環境に順応するために必要な言語スキルが取得できる「School of Languages and Education (SLE)」には、中・高等教育レベルの学生を対象とした「Certificate in English」と、高等教育レベルの学生を対象とした「Professional Certificate in English (PCIE)」の 2 つのコースがある。毎年、1 月、4 月、7 月、10 月の何れかを選び入学できるため、自分に適した時期に、自分のレベルに合った学習が実現できる。また、世界各国から生徒が集まっているため、授業以外でも多様なバックグラウンドを持つクラスメートと交流することができ、国際的な視野を広げることも可能だ。

学生は、自習室、学生ラウンジ、図書館、コンピュータールームなど、キャンパス内の様々な施設を利用できる

「PCIE で英語力が飛躍的にアップし、英語で自然に話せるようになりました。情熱的な講師陣の指導のおかげで、会話だけでなくリスニングも上達し、自分の英語力に自信を持つことができました！」と話す照屋梨未果さん（Class of 2022）

MDIS

MDIS
- 501 Stirling Road, (S)148951
- 6278-8000
- ib@mdis.edu.sg
- www.mdis.edu.sg
- 問い合わせ担当：Mr. Timmy Zhao 9687-6012（WhatsApp 可能）
- timmy_zhaojy@mdis.edu.sg

Happy Birthday

12月生まれ

※（ ）内は12月で迎える年齢

タン かえ ちゃん（8歳）
12月21日生まれ
かえちゃんお誕生日おめでとう！
健康でハッピーな毎日を過ごしてね。
luv you

なかむら まさと くん（3歳）
12月17日生まれ
お誕生日おめでとう！
パパとママは優しくてニコニコ
笑顔のまさとが大好き！
これからも元気で大きくなってね

バースデーキッズの写真大募集！

1月・2月生まれのお子様の写真にママまたはパパからのメッセージを添えてご応募ください。

2023年1月号掲載（1月生まれ）申し込み締切り：2022年12月11日（日）
2023年2月号掲載（2月生まれ）申し込み締切り：2023年1月11日（水）

下記を明記の上、hellonet@comm.com.sg までお送りください。

応募者のお名前 (ローマ字＆漢字)、E-mail、連絡先、ご職業、年齢、在星年数

★お子様のお名前（ふりがな）
★お子様の年齢（誕生日を迎えてなる年齢）
★性別
★ママまたはパパからのメッセージ（50字以内）
★お子様の誕生日

JAPANESE KINDERGARTEN

シンガポール
日本人幼稚園（JIC併設）

JAPANESE KINDERGARTEN
SINCE1989

2022年度、年中JIC新設 (Japanese International Class)

JICは英語に興味関心をもっているお子様が対象で、担任、アシスタント共に全て英語での保育環境となります。「日本人としての感覚をもち、英語を抵抗なく使える国際的な人材の育成」を期し、創立30周年を機に検討を始め昨年度より開設いたしました。

2023年もちつき未就園児プログラム参加者募集中

日時：2023年1月13日(金)
場所：シンガポール日本人幼稚園
集合時刻：10時30分(本園ロビー集合)
持ちもの：室内履き・お飲み物
募集対象：未就園児
申込方法：横のQRコードよりお申し込みください。
※在園児が餅をついている様子のご見学になります。
※つきたておもちのおみやげがあります。

251 West Coast Road, (S)127390
☎ 6779-3434
yochien@jks.com.sg
www.jks.com.sg
SNSはじめました。

Youth Report by NUS

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS in Singapore

シンガポール国立大学（NUS）語学教育研究センター（CLS）LAJ3202・日本語6の日本語履修生が日本語で様々なトピックを綴ります。

名もなき英雄

私たちはSDGsを支援しています

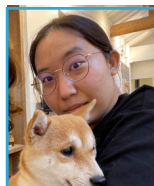
これは、六人の男の物語です。
1980年代、はるか遠く中国の西北地方で、六人の50代の男が赤い拇印を押し、彼らを育てた土地を守り、砂漠の侵食を止めようとしました。月日の流れとともに、彼らの足跡はこの砂漠の至る所に見られるようになりました。彼らは言いました、「死んだら、俺をこの砂漠が見えるところに埋めてほしい」と。

これは、二、三十人の物語でもあります。
この六人の男の情熱に感化され、彼らの子供たちは、約束を守り続けようとしました。38年で 100万本の苗木を植え、2万5千ヘクタールの森林と1万4千ヘクタールの畑を作りました。この人たちは彼らを育てた土地を生き返らせたのです。

これは、中国の十四億人の物語でもあります。
小学生の時、「古い物を寄付し、緑を戻す」というイベントがありました。学期に一度、家の中にある古い本、雑誌、新聞紙などを学校に寄付し、学校がこれをリサイクル工場に売ります。そのお金で苗木を買い、生徒がこれを北京の周囲に植えます。秋になると、先生は生徒を連れ、ナツメや林檎などを採りに木を植えたところに行きます。生徒とその両親の重い新聞紙を運ぶ姿と、採った果物の甘さが、小さい私の心の中に森林を守る種を埋めました。私だけではなく、中国の国民の努力が合わさり、過去10年間で年間平均 193万7千ヘクタールの森林が増え、森林の成長率は 0.93%になりました。

これは、地球上の七十八億人の物語でもあり、私の物語でもあり、あなたの物語でもあります。森林を守るなんて、私たちの日常生活から遠いので、関係がないと思わないでください。私たちの力が弱くて、何も変えられないと思わないでください。使える期間が短い木製の商品をできる限り買わないようにするとか、木を植える慈善団体に少しでもお金を寄付するとか、私たちができることはたくさんあります。一人の力は弱いかもしれませんが、七十八億人の力は十分強いはずです。私たちの命は短いかもしれませんが、後の世代が私たちの手からバトンを受け取り、頑張り続けます。私たちが陸の豊かさを守れるのです。一緒に頑張ってみてはいかがでしょうか？

シンガポール国立大学での日本語学習の旅

シンガポール国立大学での日本語の授業は、私たちにいろいろな機会を与えてくれました。教科書の中の知識を得るだけではなく、たくさん日本人と話せました。日本語３のモジュールから、毎学期のように交流のプロジェクトを行いました。シンガポールに住んでいる日本人の小学生と高校生から、日本にいる高校生と大学生まで、楽しい会話をして、言語学習の経験をシェアし、SDGsのような真剣なトピックについて議論しました。だんだん、日本語に自信を持つようになって、日本語で話すのが怖くなくなりました。私にとって、この全てがとても貴重な経験です。

ムー・ユーチェン

ムー・ユーチェンと申します。今年21歳です。中国の北京から参りました。シンガポール国立大学の四年生で、コンピューター学部で経営分析学を勉強しております。そして、日本語と心理学を副専攻として勉強しております。

〜読者からの情報広場〜

皆さま、こんにちは！ J+PLUS 編集部のマリーです。いつも弊誌をご愛読いただき有難うございます。2022 年 11 月号 Vol.411 に掲載した「野良猫への餌やりと保護活動のさらなる充実」の記事について、読者の H.S さんより関連情報をお寄せいただきましたので、ご紹介したいと思います！

H.S さん
to: J+PLUS 編集部

「J+PLUS 編集部さま、毎号楽しみに拝読しています。私はシンガポールで働きながら、Community Cats（地域猫）のボランティア団体に属し、活動を行っています。
そこで、皆さんにお伝えしたいことがあります。まず、野良猫と地域猫を分けて考えて頂きたいです。耳がカットされてる猫は野良猫ではなく、すでに去勢手術が済んでいる地域猫です。この猫たちは引き取り手がないため、私たちボランティアが交代で室外で餌やりを行い、体調管理のために病院にも連れて行っています。つまり、地域猫は外飼いが公認されている猫ということになります。
一方、耳がカットされてない猫は迷い猫、又は野良猫です。この猫たちはボランティアが見つけ次第、迷い猫の掲示板ですぐにお知らせし、保護します。したがって、耳がカットされてる地域猫は、餌を与えてよい猫ということになりますが、栄養バランスや肥満予防を考えて私たちが体調管理を行っているので、ボランティア以外の方は餌を与えないでいただきたいと思います。
実は、日本にも地域猫の文化はあるんですよ！日本の場合は、桜猫と言って、去勢手術済みの猫の耳が桜型にカットされていて、外飼いも公認されています。未だ、地域猫＝野良猫と思ってる方がとても多いと思いますので、ぜひ今後は、街で猫を見かけたら耳に注目していただき、私たちボランティアの活動も温かく見守っていただければ有り難いです」

耳がカットされている去勢手術済みの地域猫は、担当ボランティアがエサの量や体調管理を実施。随時グループチャットで各猫の健康状態をシェアし、問題があれば動物病院にも連れて行く

餌は皿に入れ、猫が食べ終わるまで待ち、食べ終えたらボランティアが綺麗に片付けている。一般の人が餌を上げる場合は皿を使わないことが多く、非衛生的でゴキブリの発生にも繋がりやすいとのこと

ボランティアが餌を与えている様子。食べるスピードが早い猫もいれば、遅い猫もいるので、地域猫たちが餌を終わるまでに 1 時間以上かかる場合もある

H.S さん、貴重な情報をお寄せいただき有難うございました。シンガポールも日本も、猫と人間が共に幸せに、より快適に暮らせるような国になると良いですね！

日頃の感謝の気持ちを込めて読者の皆様へ
J+PLUS プレゼントキャンペーン

J+PLUS（ジェイプラス）は「シンガポールで暮らす日本人の皆様の生活を豊かにする」をモットーに運営しております。いつも J+PLUS を手に取り、ご愛読いただきありがとうございます。一人でも多くの方を笑顔にできるように、クリスマスプレゼントをご用意いたしました。ぜひ皆さま奮ってご応募ください！

プレゼントラインナップはこちら！

1組 2名様

シンガポールの「Lion Brewery Co」の本拠地。店内のブリュワリーで造られた新鮮なビールや、国内外の醸造所から仕入れた最高のクラフトビールを提供している。ビールだけでなく、ビールに合う直火調理を中心としたメニューも楽しめる。

ビール工場ツアー 2 名様（S$60 相当 / 人）＋ 1 for 1 ピザまたはハンバーガー（S$30 相当）をセットで 1 組 2 名様にプレゼント！

※ビールテイスティング付き
※有効期限 2023 年 2 月末

THIRTY SIX

Thirty Six Brewlab & Smokehouse
36 Club Street, (S)069469
営 月〜水 11:30 〜 24:00、木・金 11:30 〜翌 1:00、土・日 10:30 〜 24:00
www.thirtysix.sg

3 名様

台湾産のロイヤルバナナを使用し、ワッフルのジグソーパズルに仕上げ、お子様が楽しめるバナナワッフルクッキーが新登場！柚子りんごケーキはクリスマスシーズン限定商品。同店では S$120 お買い上げごとに、スターラックス航空で行く台湾への * 往復航空券 2 枚を抽選でプレゼントも実施中！

* 規約に基づく

S$50 E バウチャーを 3 名様にプレゼント！

※商品引き換え期間：2 月 1 日〜 2 月 14 日
※ SunnyHills の Google レビューに協力いただける方に限る

SunnyHills SG
3 Seah Street, #01-03/04, (S)188379
(Raffles Hotel Substation)
他、オンラインショップ、高島屋店あり
www.sunnyhills.com.sg

2 名様

MRT Jurong East 駅直結の大型商業施設 Westgate 地下 1 階のスーパーマーケット Eccellente by HAO mart 内にある酒カウンター。当地ではここでしか手に入らない珍しい日本酒をはじめ、クラフトビールや焼酎、つまみ各種などが揃う店。購入後、サービス料不要でカウンターやテーブル席で飲むこともできる。

当店おすすめの米焼酎（720ml ボトル 販売価格 S$88）を 2 名様にプレゼント！

※商品引き換え期間：2 月 1 日〜 2 月 14 日
※商品引き換え場所：酒カウンター

Sake Bar @ Eccellente by HAO Mart in Westgate
3 Gateway Drive #b2-01 Westgate Singapore 608532
営 月・火 15:00 〜 22:00、水〜日 13:00 〜 22:00
https://bit.ly/3cI92gK

10名様

「Sinpopo Brand」は、カトンの土地で栄えたプラナカン文化・料理をベースに、ハイクオリティなローカルグルメを提供するレストラン＆グロッサリー。地元のパン職人として、またシェフとして学んできた伝統的な料理法をそのままに、本物の美味しさを伝えたいとスタート。現在、4店舗を展開している。

S$15 E バウチャーを 10 名様にプレゼント！
※有効期限 2023 年 3 月末
※下記の 2 店舗でのみ使用可能
※店頭のケーキの在庫状況により、利用できない商品もあり

Sinpopo Grocer
www.sinpopo.com

Paragon 店
290 Orchard Road, #B1-33
Paragon (S)238859
6365-1772
営 11:00 〜 20:00

Square 2 店
10 Sinaran Drive, #01-20
Square 2 (S)307506
6256-5966
営 11:00 〜 20:00

3名様

オーチャードのマンダリンギャラリー内にあるプライムリブ・レストラン「Lawry's The Prime Rib」。才能溢れるキッチンチームが監修する、季節やイベントごとの限定スペシャルコースは、目にも舌にも嬉しいゴージャスでデリシャスなメニューで、リピーターの多いレストラン。

S$100 (S$50x2) バウチャーを 3 名様にプレゼント！
※有効期限 2023 年 5 月末

Lawry's The Prime Rib Singapore
333A Orchard Road, #04-01/31 Mandarin Gallery, (S)238897
営 日 ~ 木 11:30 ~ 22:00 ／金・土・祝日前日 11:30 ~ 22:30
テイクアウェイ & デリバリー：12:00 ~ 22:00
www.lawrys.com.sg

10名様

1985 年に日本に福岡の地で創業した博多豚骨ラーメン店『博多一風堂』。日本の「味」と「かっこよさ」を「笑顔」と「ありがとう」と共に世界に発信すべく、2008 年の NY への海外初出店以来、現在はシンガポールを含むグローバル 15 カ国・地域に店舗を展開している。今年 9 月にはシンガポールでは Clarke Quay に 12 店舗目をオープン。おすすめは、看板メニューの「原点の一杯 / 白丸元味」「革新の一杯 / 赤丸新味」だ！

お好きなラーメン 1 杯無料のラーメンご賞味チケットを 10 名様にプレゼント！
※有効期限 2023 年 5 月末

IPPUDO Clark Quay
3C River Valley Road, Block C #01-07 Clarke Quay (S) 79022
6970-7548
https://stores.ippudo.com/en_sg/SG013

応募方法はこちら

応募方法は以下の２通り！どちらも行うと当選確率が倍に！

応募方法 その 1

こちらのアンケートに回答してプレゼントをゲット！

応募方法 その 2

J+PLUS インスタアカウントから応募しよう！

J+PLUS 公式インスタアカウント：@jplus.sg

コチラの投稿を見つけよう！

こちらの投稿に「いいね！」
※この投稿に @jplus.sg のメンションをつけてシェアするとさらに当選確率 UP ！

【応募資格】
・シンガポールに在住している方、または在住予定者。メールでの連絡が取れる方。
※抽選は 1 月中旬
・インスタグラムアカウントをお持ちの方で、応募方法その 2 を選択される方は、非公開アカウントでない方
※当選発表は DM でお知らせします。必ず公開アカウントに設定してください。

応募締切　2022 年 12 月 31 日（土）
当選発表　Email もしくはインスタグラム上の DM で編集部よりお知らせします。連絡が取れない場合は次の方へ繰り上げ当選させていただくこともあります。
注意事項　商品によって引き渡し方法、引き換え期間が異なります。詳しくは当選発表の際お知らせいたしますのでご了承ください。
お問い合わせ　COMM 編集部
Email：hellonet@comm.com.sg

アルビレックス新潟シンガポールが 2022 シンガポールプレミアリーグを制覇！！そして先日行われたリーグアウォーズでも多くの選手が受賞しましたのでご紹介します！！（敬称略）

最優秀監督賞
吉永 一明

全冠優勝を果たした 2018 年シーズン以来、4 シーズンぶりに指揮を取った今シーズンにいきなり優勝。過去の成績から来るプレッシャーもある中、チャンピオンにふさわしいチームを作り上げげました。

最優秀選手賞・ベストイレブン
田中 幸大

驚異の 28 試合 33 ゴールを記録。リーグ得点王にはわずかに及びませんでしたが、持ち前の勝負強さで得点を重ね続け、チームの優勝に大きく貢献しました。

優秀若手選手・年間ベストゴール
イルハン ファンディ

父親がシンガポールサッカー界のレジェンド、2 人の兄がともにシンガポール代表の中心選手というサラブレッド。高い身体能力で打点の高いヘディングを武器とし、4 月の加入から 21 試合で 15 ゴールをあげ、期待通りの活躍を見せました。

ベストイレブン
出津 真哉

ディフェンダーのポジションながら直接フリーキックで得点を量産。シーズン 5 ゴールを記録。右足のキック精度が非常に高く、相手の驚異となり続けました。

フェアプレー賞
アルビレックス新潟シンガポール

今回で 7 回目の受賞。リーグ 28 試合でリーグ内最小数のイエローカード数。そして退場者は 0。優勝した実力だけではなく、クリーンに戦うスポーツマンシップも称されました。

吉永 一明 監督
生年月日：1968 年 3 月 17 日
出身地：福岡県
資格：日本サッカー協会公認 S 級指導者ライセンス

アルビレックス新潟 (日本) の監督をはじめ、アビスパ福岡、清水エスパルス、サガン鳥栖、ヴァンフォーレ甲府などの J リーグチームで指導。アルビレックス新潟シンガポールの監督として指揮をとった 2017、2018 シーズンでは、2 年連続全冠達成を成し遂げる。中高生など育成年代の指導経験も長く、山梨学院大学附属高校では全国高校サッカー選手権優勝を果たし、これまでに多くの J リーガーを輩出している。

田中 幸大 選手
生年月日：1999 年 12 月 23 日
出身地：神奈川県
背番号：11
ポジション：FW
経歴：横浜 F・マリノスプライマリー → 横浜 F・マリノス JY → 東海大学付属甲府高校 → 拓殖大学

イルハン ファンディ 選手
生年月日：2002 年 11 月 8 日
出身地：シンガポール
背番号：17
ポジション：FW
経歴：i2i フットボールアカデミー → ヤングライオンズ

出津 真哉 選手
生年月日：1999 年 5 月 11 日
出身地：茨城県
背番号：8
ポジション：DF
経歴：延方スポーツ少年団 → 鹿島アントラーズジュニア → 鹿島アントラーズジュニアユース → 鹿島アントラーズユース → 大阪産業大学

＊「J+Plus」は、Albirex Niigata FC(S) のオフィシャルメディアパートナーです。

シンガポールプレミアリーグ
2 年ぶり 5 度目の優勝！
1 年間多くのサポート誠にありがとうございました！

アルビレックス新潟シンガポール公式ラインアカウント

飲食店割引クーポン等オトク情報好評配信中！

ジャパングリーンクリニック JGHデンタルクリニック

JGH

インフルエンザ 予防接種 受付中

日本人 医師団 常駐

内視鏡予約枠拡大	不整脈の診察	定期歯科検診	矯正歯科専門医在籍

ジャパン グリーン クリニック

• 外来診察（小児科・内科・外科・整形外科・婦人科・眼科*・他一般） • 予防接種 • 乳幼児健診 • 医療検査 • 健康診断 • 医療相談 • 理学療法（疼痛治療・リハビリ）
• カウンセリング *眼科は英語診療（日本語通訳同席）となります。

＜海外旅行傷害保険キャッシュレス対応＞

受付時間
● 月〜金 8:30*〜12:00、13:30*〜17:30
● 土 8:30*〜12:00
*午前の一般診察開始時刻は9:00、午後は14:00です。予約時間にお越しください。
● 日・祝日 休診

電話再診で薬配送可。
詳しくはウェブをご覧ください。

6734 8871

reception@japan-green.com.sg

JGH デンタルクリニック

• 一般歯科（着色＆歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復＆義歯治療・抜歯）
• 小児歯科（乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント） • 歯科検診 • ホワイトニング
• 矯正治療* • インプラント*

*印は英語診療となります（日本人歯科医師が同席致します）

受付時間
● 月〜金 8:45〜12:00、13:45〜17:00
● 土 8:45〜12:00
● 日・祝日 休診
※初診・再診ともに予約制

6235 7747 8745 7103 （SMS専用）

jghdental@japan-green.com.sg

290 Orchard Road
#10-01 Paragon
＊エレベーターは
Tower 1, Lobby E
をご利用ください

www.japan-green.com.sg

シンガポール生活の 面白体験募集中！

体験談はアラコさんのイラスト付きで J+PLUS に掲載！
また「アルビレックス新潟シンガポール」から
新潟こしひかり 2kg/1 袋をプレゼント

応募方法

QR コードからご応募ください！
本誌に体験談が掲載された方には、
編集部より直接 E-mail でご連絡
いたします。

QR コードで 応募しよう！

お問合せ COMM 編集部
E-mail：hellonet@comm.com.sg

「お口」と「歯」の ホームドクター

日本人歯科医師による治療

ご家族の歯の健康を
お守りします

- 一般歯科
- 小児歯科
- 顎関節症
- 矯正歯科

www.nihondentalcenter.sg
/ 日本デンタルセンター

ウィスマ・アトリア
（ウィスマ伊勢丹）
オフィスタワー 15 階
435 Orchard Road #15-02/03
Wisma Atria Office Tower
Singapore 238877
Asia Healthcare Dental Centre
= Japanese Division =

TEL: 6474 0060
緊急用電話：9736 4790
予約優先制（日本語でご連絡ください）

診療時間
月曜〜金曜日	9:00 〜 18:00
土曜・日曜日	9:00 〜 15:00
祝日	休診（急患対応あり）